



Em@il: Chrilles-Backstuebchen@backen-mit-herz.de
Internet: <http://www.backen-mit-herz.de>

Kategorie: Getreide
Name: Wildreis

Wildreis ist ein Sumpfgras, das in den Uferzonen der Seen und Flüsse Nordamerikas gedeiht. Mit dem Reis aus Südostasien ist er botanisch nicht verwandt, die Körner sind dunkel bis schwarz, lang und an den Enden spitz zulaufend. Der Geschmack von Wildreis ist nussig, er enthält wesentlich mehr Eiweiß und wertvolle Mineralien als normale Reissorten.

Früher wurde Wildreis von Indianern geerntet, die mit flachen Booten hinausfahren und die Körner aus den Ähren in ihre Boote schlugen. Heute wird Wildreis in den USA landwirtschaftlich angebaut und maschinell geerntet, er kostet nur einen Bruchteil des von Indianern geernteten natürlich gewachsenen Wildreises.

Die beste Garmethode für Wildreis ist die Quell-Garung, wobei die vierfache Volumenmenge Flüssigkeit empfehlenswert ist. Die Garzeit beträgt etwa 40 Minuten.